ШКОЛА ГАСТРОНОМА

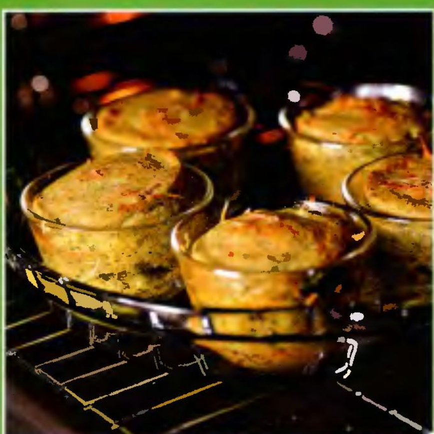
№02 (52) январь 2006

журнал для тех, кто любит готовить

Maggi
КУЛИНАРНАЯ студия

















■ грибы в сухарях с рисовой лапшой и салатом фризе ■ лобио ■ рассольник из куриных потрошков ■ баранина в арабском стиле ■ кролик по-мальтийски ■ филе индейки в «конвертах» ■ дорада с лимоном ■ пикантные «лукошки» ■ рыбный пирог ■ картофельные «бисквиты» ■ суфле из брокколи и трех видов сыра ■ фрукты быстрого маринования ■ пудинг из сдобного хлеба ■ миндальные трубочки ■ шоколадные напитки

www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948









Дорогие друзья!
Надеемся, что за время столь продолжительных новогодних каникул у вас не пропало желание готовить, есть и пить. Да и следующие праздники на подходе.
Но пока – небольшая пауза, и можно подумать о рецептах для конкурсов.
Мы по-прежнему ждем ваших писем с рецептами блинов. Лучший из них будет опубликован в «Школе гастронома» №4, а его автору мы вручим набор посуды Tefal с усовершенствованным антипригарным покрытием Expert, обеспечивающим повышенную устойчивость к царапинам. В этот набор входит специальная сковорода для блинов, которую получат еще 9 замечательных авторов. Письма должны быть отправлены до 1 февраля 2006 года.
Подробности о еще одном новом конкурсе читайте на стр. 5.
Желаем успехов!

Ваша редакция



условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - ● легкие рецепты
  - ●● рецепты средней сложности
  - ●●● рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет
- Maggi блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

содержание

грибы в сухарях с рисовой лапшой и салатом фризе





1



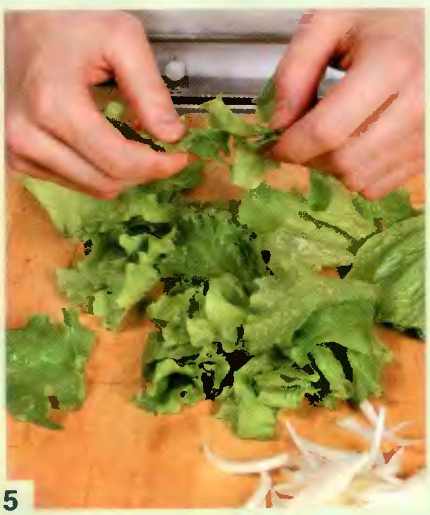
2



3



4



5



6

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Рисовой вермишели можно придать приятный грибной вкус, отварив ее в грибном бульоне. Для этого в кипящую воду надо добавить 2 кубика **ГРИБНОГО бульона МАГГИ®**, уменьшить огонь и проварить бульон 5–7 мин. Затем на 4 мин. опустить вермишель. Соль в этом случае не понадобится.



ЧТО НУЖНО:

8 небольших шампиньонов
1 лавровый лист
6 горошин черного перца
2 почки гвоздики
1 луковица
1 кочан салата фризе
100 г рисовой вермишели
50 г муки
50 г панировочных сухарей
100 мл растительного масла
соль, перец по вкусу
50 мл сливок жирностью 33%
50 мл оливкового майонеза
1 ч. л. соевого соуса
1 зубчик чеснока
щепотка порошка чили

- Время приготовления: 20 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 490 ккал

белки – 8,0 г, жиры – 34,0 г, углеводы – 38,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять на разделочную доску или плоское блюдо. Грибы очистить, вымыть и нарезать тонкими пластинками; обвалять каждую пластинку в муке.

2 Сухари всыпать в глубокую миску. Лавровый лист, черный перец, гвоздику мелко истолочь в ступке, добавить к сухарям. Грибы выложить в миску с сухарями; перемешать содержимое миски, так чтобы грибы были плотно покрыты сухарями со всех сторон.

3 Растительное масло разогреть в сковороде. Обжарить грибы, по 2 мин. с каждой стороны. Выложить на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло.

4 Вскипятить воду, подсолить. Рисовую вермишель погрузить в кипяток, варить 4 мин., затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой.

5 Салат разобрать на листья, вымыть и обсушить бумажными салфетками. Крупно нарвать и поместить в салатницу. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Добавить лук и вермишель в салат.

6 Чеснок очистить, раздавить, смешать с порошком чили, соевым соусом, сливками и майонезом. Заправить полученной смесью салат. Посолить по вкусу и перемешать. Сверху выложить обжаренные грибы.

лобио



ЧТО НУЖНО:

250 г сухой фасоли
0,5 стакана очищенных грецких орехов
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 большой пучок кинзы

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 6–8
- 1 порция: 214.9 ккал

белки – 9,8 г, жиры – 6,4 г, углеводы – 29,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фасоль перебрать, замочить в холодной воде на ночь. Воду слить, фасоль промыть и, залив свежей водой, отварить до готовности.

2 Откинуть фасоль на дуршлаг, отвар сохранить.

3 Лук и чеснок очистить, пропустить их вместе с грецкими орехами через мясорубку. Кинзу вымыть, обсушить и измельчить. Смешать фасоль, ореховую пасту и кинзу, посолить и поперчить по вкусу. Если лобио получилось очень густым, добавить несколько ложек отвара из-под фасоли.



1



2



3

рассольник из куриных потрошков





ЧТО НУЖНО:

500 г куриных потрошков
3 соленых огурца
0,5 стакана огуречного рассола
3 картофелины
1 морковка
1 луковица
50 г корневого сельдерея
3 ст. л. риса
2 лавровых листа
4 горошины черного перца
2 горошины душистого перца
растительное масло для обжаривания
соль по вкусу

- Время приготовления: 1 час 10 мин.
- Порций: 8
- 1 порция: 174,2 ккал

белки – 12,2 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 12,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриные потроха очистить от пленок, промыть, поместить в кастрюлю с водой и быстро довести до кипения. Снять шумовкой пену, посолить, уменьшить огонь и варить 10 мин. Вынуть потроха из бульона, промыть теплой водой. Бульон процедить. Потроха нарезать небольшими кусочками и вернуть в бульон. Еще раз довести до кипения.

2 Пока варятся потроха, **подготовить овощи**. Морковь, сельдерей и лук очистить, нарезать тонкой соломкой и обжарить в разогретом растительном масле, 4 мин. Положить овощи в кастрюлю с бульоном, варить 10 мин.

3 Тем временем с огурцов снять кожицу, сложить ее в сотейник, залить стаканом кипятка и проварить 10 мин. Отвар процедить. Огурцы нарезать соломкой, положить их в отвар, туда же влить рассол. Довести до кипения и снять с огня.

4 Картофель очистить, нарезать соломкой и добавить в суп. Варить 5 мин.

5 Рис промыть теплой водой и положить в суп, варить 7 мин.

6 Добавить огурцы вместе с отваром, лавровый лист и горошины перца. Посолить по вкусу. Варить 10 мин. Снять с огня и разлить по тарелкам. Подавать со сметаной.

КСТАТИ

Рассольник – знаменитейший русский суп. Рецептов его приготовления почти так же много, как рецептов щей.
В классических вариантах вместо мяса используются телячьи, куриные или гусиные потроха (почки, печень).
В бульон вместе с солеными (ни в коем случае не маринованными!) огурцами обязательно вводят огуречный рассол.

мясо

баранина в арабском стиле





1



2



3



4



5



6

СОВЕТ ОТ МАГГИ®
На гарнир можно подать **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАГГИ®** (*инструкцию по приготовлению см. на упаковке*) с отварной зеленой фасолью.



ЧТО НУЖНО:

1,5 кг мякоти баранины
200 г чернослива
300 мл крепкого горячего чая
1 луковица
1 пучок петрушки
1 пучок кинзы
1 ч. л. **БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ® к мясным блюдам**
0,5 ч. л. молотого имбиря
0,5 ч. л. молотой корицы

- Время приготовления: 2 часа 15 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 502,2 ккал

белки – 40,2 г, жиры – 29,3 г, углеводы – 19,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чернослив промыть, сложить в миску и залить горячим чаем. Дать настояться 1 ч.
Баранину вымыть, нарезать кусками толщиной 3–4 см. Лук очистить, нарезать полукольцами. Зелень вымыть, измельчить.

2 Сильно разогреть сковороду, быстро обжарить со всех сторон баранину, по 3 мин. с каждой стороны. Переложить мясо в кастрюлю.

3 В сковороду, где жарилась баранина, положить нарезанный лук, влить 2 ст. л. настоя от чернослива. Готовить 2 мин.

4 Переложить в кастрюлю с мясом тушеный лук вместе с жидкостью. Добавить зелень, имбирь, корицу и **БУКЕТ ПРИПРАВ МАГГИ® к мясным блюдам**. Накрыть крышкой и готовить на среднем огне 1 ч.

5 Чернослив откинуть на дуршлаг, а настой влить в кастрюлю с мясом. Готовить без крышки, периодически помешивая, на сильном огне еще 30 мин.

6 Снять кастрюлю с огня. Добавить чернослив, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 15 мин.

кролик по-мальтийски




1


2


3


4


5


6

КСТАТИ

Кролика обычно разделывают на 6 или 8 частей, в зависимости от размера: 4 ножки (передние – с плечом) и 2–4 седловых сочленения. Седло – самое нежное мясо. Большинство деликатесных блюд из кролика готовят именно из этой части. При приготовлении, как правило, используется вся тушка. Нежное и нежирное мясо кролика прекрасно подходит для диетического питания.

ЧТО НУЖНО:

1 подготовленная тушка кролика
5 ст. л. муки
4 ст. л. растительного масла
4 картофелины
2 луковицы
4 морковки, 4 сладких перца
1 стакан белого сухого вина
0,5 стакана сливок жирностью 20%
2 зубчика чеснока
4 лавровых листа
8 горошин черного перца
4 горошины душистого перца
1 бутон гвоздики
щепотка сухого розмарина, щепотка тмина
1 пучок петрушки
соль по вкусу

- Время приготовления: 2 часа
- Порций: 6–8
- 1 порция: 614 ккал

белки – 38,5 г, жиры – 37,3 г, углеводы – 31,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять вместе с 1 ч. л. соли. Кролика тщательно промыть, обсушить и разрезать на 6–8 порционных кусков. Каждый кусок обвалять в муке.

2 В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла. Обжарить куски кролика, по 4 мин. с каждой стороны.

3 Переложить кролика в кастрюлю с толстым дном (сковороду не мыть). Влить вино. Добавить лавровый лист, черный и душистый перец, гвоздику, розмарин и тмин. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне 1,5 ч. Время от времени куски необходимо переворачивать.

4 Влить в кастрюлю сливки, вновь накрыть крышкой и готовить еще 10 мин.

5 Картофель, морковь и лук крупно нарезать. Перцы разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Разогреть в сковороде, в которой обжаривались куски кролика, оставшееся растительное масло. Обжарить картофель, 4 мин. Добавить морковь, перец и лук. Готовить еще 3 мин.

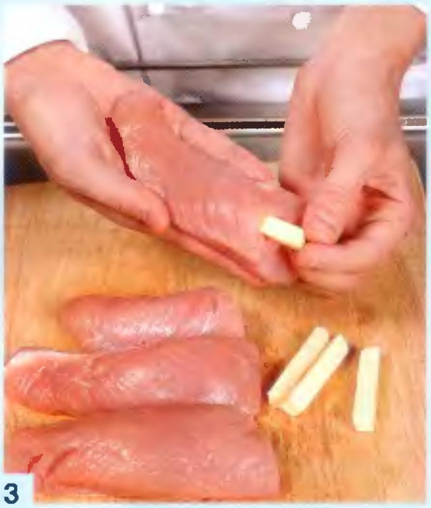
6 Мясо кролика вынуть шумовкой из кастрюли, завернуть в фольгу, сохранять в тепле.
Зелень петрушки вымыть, обсушить и нарезать. В оставшийся в кастрюле соус добавить овощи, измельченную зелень и тушить под крышкой 25 мин. Вернуть в кастрюлю куски кролика, перемешать; прогреть блюдо до нужной температуры.

филе индейки в «конвертах»




1


2


3


4


5


6

НАШ СОВЕТ

* Это блюдо можно приготовить из куриного филе. Куриное мясо сочнее индейки, поэтому количество сливочного масла, которое закладывается внутрь филе, можно уменьшить.

* Ингредиенты начинки лучше нарезать покрупнее – блюдо будет лучше смотреться.

ЧТО НУЖНО:

- 4 грудки индейки
- 4 ст. л. растительного масла
- 100 г черных оливок без косточек
- 100 г зеленых оливок без косточек
- 1 красная луковица
- 4 веточки укропа
- 0,5 стручка красного острого перца
- 400 г готового слоеного теста
- 1 яйцо
- 40 г сливочного масла
- соль по вкусу

- Время приготовления: 55 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 780,2 ккал

белки – 43,3 г, жиры – 50,5 г, углеводы – 38,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Маслины и оливки откинуть на сито, дать стечь всему рассолу, нарезать тонкими колечками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Укроп вымыть, обсушить и крупно нарвать. Перец разрезать вдоль, удалить сердцевину с семенами, тщательно промыть половинку перца холодной водой, затем нарезать ее тонкими полукольцами.

2 Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла. Обжарить лук (3 мин.). Добавить маслины, оливки и перец. Готовить 2 мин. Снять с огня, отставить.

3 Грудки вымыть, удалить кожу и кость. Мясо натереть солью. В каждой грудке сделать глубокий надрез и вложить в него кусочек сливочного масла.

4 Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Подровняв края, разрезать на 4 одинаковых квадрата. В центр каждого квадрата положить по диагонали одну грудку.

5 Выложить сверху обжаренные овощи. Сбрызнуть оставшимся маслом.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Соединить два противоположных края каждого квадрата. Смазать тесто слегка взбитым яйцом. Положить получившиеся конвертики на смазанный маслом противень. Выпекать 30 мин. Вынуть из духовки, дать постоять 2–3 мин. и подать к столу.

дорада с лимоном



ЧТО НУЖНО:

2 рыбы дорады
1 лимон
4 лавровых листа
70 мл оливкового масла
1 ст. л. молотой паприки
соль по вкусу

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 444,2 ккал

белки – 33,2 г, жиры – 34,6 г, углеводы – 0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Дораду очистить, выпотрошить, тщательно промыть внутри и снаружи. Обсушить бумажными салфетками и натереть небольшим количеством соли. Лимон разрезать пополам; одну половину отложить, вторую нарезать тонкими кружками. Положить во внутреннюю полость каждой рыбы по 2–3 кружка лимона и по 2 лавровых листа.

2 Разогреть духовку до 190 °С. Противень накрыть листом пергамента. Положить рыбу на противень, смазать оливковым маслом и присыпать паприкой.

3 Поставить в духовку и запекать 10 мин. Готовую рыбу полить соком из оставшейся половины лимона и сразу подать на стол.


1


2


3



пикантные «лукошки»

ЧТО НУЖНО:

1 пакетик **МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИЯ в томатно-мясном соусе Болонез**
6 крупных помидоров
250 г говяжьего фарша
20 г тертого сыра
1 ст. л. растительного масла

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 112,3 ккал

белки – 8,7 г, жиры – 4,3 г, углеводы – 8,9 г




1



2


3


3а

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С помидоров срезать плодоножку, ложкой вычистить сердцевину, не повреждая стенок. Мякоть измельчить и вместе с соком протереть через сито.

2 **Приготовить соус:** разогреть на сковороде растительное масло, обжаривать в нем фарш в течение 4 мин. Добавить мякоть помидоров, 500 мл воды и содержимое пакетика **МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИЯ**. Все тщательно перемешать и тушить на умеренном огне 15 мин.

3 Нафаршировать смесью помидорные «лукошки», положить их в смазанную маслом форму, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 170 °С духовке в течение 10 мин. Подавать горячими.

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Вместо говяжьего фарша можно использовать 250 г мелко нарезанных шампиньонов или предварительно измельченного морского коктейля (мидии, креветки, кальмары). Способ приготовления не меняется.

рыбный пирог

ЧТО НУЖНО:

2 ч. л. **СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «Весенняя зелень»**
300 г сметаны 42% жирности
2 яйца
2 банки консервированного лосося
1 сладкий перец
1 луковица
1,5 стакана муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
1 ст. л. растительного масла
10 г сливочного масла

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 593,3 ккал

белки – 24,6 г, жиры – 31,6 г, углеводы – 51,3 г




1



2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить тесто**: яйцо взбить, добавить сметану, 1 ч. л. **СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «Весенняя зелень»**, муку и разрыхлитель. Перемешать до однородной массы.

2 Лук измельчить, обжаривать на сливочном масле в течение 2 мин. Добавить нарезанный мелкими кубиками перец и жарить еще 2 мин., затем добавить 1 ч. л. **СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «Весенняя зелень»**, лосось (предварительно удалив косточки) и перемешать.

3 Форму смазать маслом, выложить на нее половину теста и начинку, закрыть оставшимся тестом. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 20–25 мин.

2a


3




СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Пирог можно сделать открытым. Для этого количество муки необходимо увеличить до 2,5 стакана. Замесить густое тесто, выложить в форму для запекания, сверху уложить начинку, посыпать тертым сыром и запекать при 180 °С 25–30 мин.

картофельные «бисквиты»



ЧТО НУЖНО:

1 кг картофеля
200 мл молока
100 г сметаны
3 яйца
400 г шпината
2 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. сахара

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 219,9 ккал

белки – 8,6 г, жиры – 6,6 г, углеводы – 31,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель отварить в мундире, очистить. Растолочь в пюре, добавить молоко, сметану и яйца, перемешать. Разделить пюре на 3 равные части.

2 Шпинат опустить в кипящую воду на 2 мин., затем откинуть на сито и протереть. В одну часть картофельного пюре добавить шпинат, во вторую – томатную пасту и сахар.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Выложить 3 вида пюре в 3 кулинарных мешка с широкой насадкой. Уложить в форму для запекания красивыми волнами. Запекать 8–10 мин. Сразу же подать на стол.



1



2



3

суфле из брокколи и трех видов сыра





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

* Считается, что брокколи, как никакой другой овощ, богата хлорофиллом и магнием – веществами, укрепляющими нервную систему и обеспечивающими гормональный баланс.

* Покупая брокколи, выбирайте плотные, закрытые и не пожелтевшие соцветия.

* Если стебель кажется вам слишком жестким, снимите верхний слой ножом для чистки овощей.

ЧТО НУЖНО:

500 г брокколи
25 г сыра чеддер
25 г швейцарского сыра
25 г пармезана
1,5 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
150 мл молока
3 яйца
2 яичных белка
щепотка тертого мускатного ореха
соль, перец по вкусу

■ Время приготовления: 1 час 15 мин.
■ Порций: 6
■ 1 порция: 143,2 ккал
белки – 9,2 г, жиры – 8,6 г, углеводы – 7,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеддер и швейцарский сыр натереть на крупной терке, пармезан – на мелкой. Шесть небольших одинаковых формочек смазать изнутри маслом, слегка присыпать пармезаном. Оставшийся пармезан отложить.

2 Брокколи разобрать на соцветия, вымыть и сложить в сито, соцветия присыпать солью. Поместить сито на кастрюлю с кипящей водой и готовить на пару 10 мин. Готовую капусту немного остудить, затем измельчить в блендере.

3 Отделить желтки от белков. В сотейник влить молоко, добавить сливочное масло и муку. Поставить на средний огонь и готовить, помешивая, до состояния пасты, 3–4 мин. Посолить, поперчить.

4 Добавить тертый швейцарский сыр, чеддер и 1 ст. л. пармезана. Влить 3 желтка и пюре из брокколи. Приправить по вкусу солью, перцем и мускатным орехом; перемешать.

5 Духовку разогреть до 200 °С. Все белки (5 шт.) взбить миксером до гладкой блестящей пены. Добавить 1 ст. л. белков в подготовленную массу из брокколи. Быстро перемешать.

6 Затем, в обратном порядке, переложить смесь из брокколи в белковую массу. Перемешать, но не смешивать до однородности. На массе должны оставаться белые и зеленые разводы. Выложить массу в подготовленные формы, присыпать оставшимся пармезаном и поставить в духовку на 40–45 мин. Сразу же подать к столу.

фрукты быстрого маринования

Спонсор рецепта



На фото: сервиз КОБАЛЬТ РОЯЛ от Zepter



1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

2 апельсина
300 г белого и черного винограда
500 г яблок
150 мл натурального яблочного или винного уксуса
1 стакан сахара
0,5 ч. л. соли
12 горошин душистого перца
10 почек гвоздики
1 палочка корицы

■ Время приготовления: 30 мин.
■ Порций: 10–12
■ 1 порция: 117,3 ккал
белки – 0,5 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 28,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Все фрукты тщательно вымыть и промокнуть бумажными салфетками. Апельсины вместе с цедрой нарезать кружками толщиной 1 см. Виноград разделить на небольшие кисти. Яблоки разрезать на 8 частей, удалить сердцевину.

2 Сложить фрукты в **«Текси»-емкость** так, чтобы виноград обязательно был в центре банки. Всыпать сахар и соль, положить горошины перца, гвоздику и корицу. Налить уксус.

3 Вскипятить воду. Залить фрукты так, чтобы банка была наполнена водой «по плечики», то есть до горлышка должно оставаться 2–3 см.

4 Завинтить крышку банки. Вставить в специальный клапан, расположенный на крышке, **насос «ВакСи»** и, действуя по инструкции, откачать из банки воздух. Когда жидкость в банке закипит, дать ей прокипеть 1–2 мин., продолжая откачивать воздух.

5 Поставить клапан на крышке в положение close.

6 Банку встряхнуть. Дать фруктам настояться 20 мин., затем охладить. Замаринованные фрукты можно употреблять в этот же день.

КСТАТИ

* Благодаря **вакуумной системе «ВакСи»** от **Zepter** можно упаковывать и хранить все виды продуктов, причем в 3–5 раз дольше, чем обычно. И они не потеряют ни витаминов, ни вкусовых качеств.

* Замаринованные с помощью «ВакСи» фрукты и овощи сохраняют полезные вещества, так как температура кипения в разреженном воздухе более низкая. Кроме того, такой способ маринования намного быстрее обычного.



пудинг из сдобного хлеба





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

* В Западной Европе к хлебу относятся бережно. Итальянка никогда не выбросит зачерствевший хлеб – она приготовит из него вкуснейшую заправку к супу. А англичане вообще сделали миру неоценимый подарок, придумав рецепт хлебных пудингов.
* Хлеб для пудингов можно нарезать большими кусками или совсем маленькими кусочками, иногда его просто перетирают в крошку. Учитывая, что хлеб сочетается практически со всеми продуктами, эти пудинги можно делать сладкими, солеными, острыми.

ЧТО НУЖНО:

3 стакана молока
100 г сливочного масла
0,5 стакана сахара
1 ч. л. ванильного сахара
6 яиц
1,5 ст. л. муки
1,5 ч. л. молотой корицы
щепотка соли
500 г сдобного хлеба
1 стакан кураги, 1 стакан светлого изюма
0,5 стакана толченого миндаля
1 ст. л. цедры лимона
2 стакана сливок жирностью 30%
0,5 стакана сахара
1 ст. л. апельсиновой цедры

- Время приготовления: 2 часа 30 мин.
- Порций: 12
- 1 порция: 488.3 ккал

белки – 10,3 г, жиры – 22,2 г, углеводы – 61,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Курагу и изюм замочить в теплой кипяченой воде.
Смешать в сотейнике молоко, сливочное масло, ванильный сахар и 0,5 стакана сахара. Поставить на средний огонь и нагревать, не доводя до кипения, пока весь сахар не растворится. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 15 мин.

2 Яйца взбить в пену. Осторожно влить в миску со взбитыми яйцами молочную смесь. Перемешать.

3 Курагу и изюм откинуть на дуршлаг, обсушить салфетками. Курагу мелко нарезать. С хлеба снять корку, мякоть нарезать небольшими кусочками. Смешать муку, корицу, соль, кусочки хлеба, курагу, изюм, миндаль и лимонную цедру.

4 Влить в миску с хлебной смесью молоко с яйцами. Перемешать и дать настояться 10 мин.

5 Разогреть духовку до 200 °С. Форму для выпечки щедро смазать маслом. Влить в нее получившуюся смесь. Накрыть листом фольги и поставить на противень с бортиками, налив в него горячую воду так, чтобы вода была на 2 см ниже края формы. Поставить в духовку и выпекать 1,5 ч. Вынуть из духовки, дать остыть в форме.

6 Взбить вместе сливки, сахар и апельсиновую цедру. Поставить в холодильник на 30 мин. Украсить пудинг взбитыми сливками.

миндальные трубочки

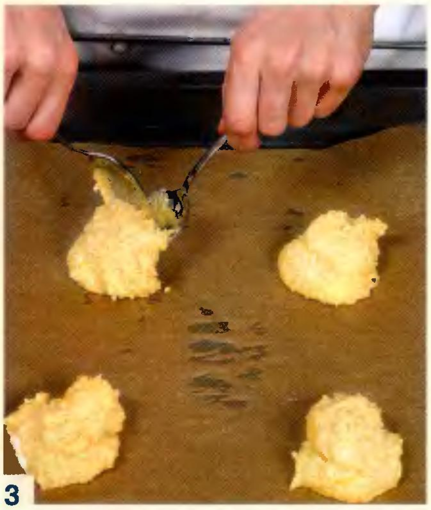




1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Как и все орехи, миндаль является богатым источником белка, витамина В, железа и магния. Он также содержит большое количество витамина Е, натурального антиокислителя, который помогает предотвратить сердечные заболевания.

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

50 г сливочного масла
3 яйца
0,5 стакана сахара
150 г миндаля
0,75 стакана муки

Для крема:

100 г очищенных грецких орехов
1 ч. л. желатина
150 мл жирных сливок
150 г сахарной пудры
2 ст. л. сахара

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 12
- 1 порция: 263,7 ккал

белки – 5,8 г, жиры – 12,7 г, углеводы – 31,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Миндаль опустить на 4 мин. в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, дать немного остыть и снять с ядер кожицу. Измельчить миндаль в пудру. Отделить желтки от белков. Желтки растереть с маслом и сахаром в однородную массу. Белки взбить в пышную пену.

2 В миску с растертыми желтками добавить измельченный миндаль и муку, перемешать. Ввести взбитые белки и еще раз очень аккуратно перемешать.

3 Духовку разогреть до 180 °С. Противень накрыть смазанным маслом пергаментом. Выкладывать миндальное тесто по 1,5 ст. л. на большом расстоянии друг от друга.

4 С помощью мини-скалки или небольшой наполненной водой бутылки раскатать тесто в тонкие круглые лепешки, слегка присыпая их мукой. Подровнять края. Поставить противень в духовку. Выпекать 4 мин. Выключить духовку и, вынимая лепешки из духовки по одной, быстро скручивать их в трубочки. Это можно сделать, только пока лепешки горячие, поэтому работать лучше в перчатках.

5 **Приготовить крем.** Грецкие орехи измельчить. Желатин замочить в небольшом количестве теплой кипяченой воды, затем отжать. Сливки взбить с сахарной пудрой в пышную пену. Продолжая взбивать, добавить орехи и желатин. Почти сразу же выключить миксер.

6 Переложить крем в кулинарный мешок, наполнить им трубочки.

Шоколадно-апельсиновый напиток



ЧТО НУЖНО:

2 стакана молока
120 г черного шоколада
3 длинные полоски апельсиновой цедры
0,5 ч. л. растворимого кофе
щепотка мускатного ореха

- Время приготовления: 25 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 399,6 ккал

белки – 8,2 г, жиры – 24,2 г, углеводы – 37,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Молоко влить в кастрюлю, добавить поломанный на маленькие кусочки шоколад, цедру, кофе и мускатный орех. Прогревать, пока шоколад не растает. Увеличить огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Сразу же снять с огня.

2 Взбить венчиком до появления пены. Вернуть на огонь и вновь довести до кипения. Снять с огня и еще раз взбить до пены.

Удалить из напитка апельсиновую цедру. Разлить по кружкам.



1



2

шоколадно-банановый напиток



ЧТО НУЖНО:

2 стакана молока
2 банана
50 г черного шоколада
2 палочки корицы

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 352,6 ккал

белки – 8,6 г, жиры – 13,5 г, углеводы – 49,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Бананы очистить и нарезать кружками. Шоколад мелко нарезать или натереть на терке. В кастрюлю влить молоко, добавить бананы и шоколад. Поставить на средний огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения.

2 Взбить миксером до появления пены, разлить по чашкам, положив в каждую корицу.



1



2

Дорогие читатели! Продолжается подписка на 2006 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.

Вы можете подписаться на любые номера наших изданий в течение 2006 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

гастрономъ

журнал для тех, кто ест

Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб.
Журнал выходит 1 раз в месяц. Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80. Для остальных стран – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – 30 руб.
Подписка на 1 месяц – 60 руб.
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $1,50.
Для остальных стран – $3,00.

садовник

Стоимость 1 номера журнала «Садовник» – 45 руб.
Журнал выходит 1 раз в месяц. Стоимость 1 номера журнала «Садовник» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,00. Для остальных стран – $5,00.

Ручная Работа

Стоимость 1 номера журнала «Ручная работа» – 25 руб.
Подписка на 1 месяц – 50 руб.
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость 1 номера журнала «Ручная работа» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $1,40. Для остальных стран – $2,90.

Оформить подписку на наши журналы очень просто:

1. **Заполните квитанцию.**
   Укажите Ф.И.О., адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, контактный телефон.
2. **Отметьте крестиком номера журналов в квитанции.**
3. **Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ.**
   Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу:
   125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
   или по факсу: (095) 725-1074.

В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.
В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.
Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.

4. **Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета.**
   Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: chesnakova@idvz.ru

Оформление подписки на наши журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252 With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc. 890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Также подписаться на журналы можно в любом отделении связи или через подписные агентства.
АПР:
объединенный каталог «Пресса России»
44140, 44141 – Гастрономъ;
84584, 83273 – Школа гастронома;
46505, 20218 – Садовник
Роспечать:
каталог агентства «Роспечать»
81150, 81158 – Гастрономъ;
83316, 83284 – Школа гастронома;
46345, 20415 – Садовник
МАП:
каталог российской прессы ПОЧТА РОССИ
12598, 99378 – Гастрономъ;
12599, 11308 – Школа гастронома
24324, 63427– Садовник
Интер-Почта-2003:
тел.: (495) 500-0060 (по Москве),
953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса: тел.: (495) 787-3445
Урал-пресс: тел.: (495) 214-5162 (г. Москва),
(343) 375-8071 (г. Екатеринбург)
Подписное агентство KSS:
г. Киев, тел.: (044) 464-0220
ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта»,
г. Минск, тел.: (017) 291-9891
44141 – Гастрономъ,
81158 – Школа гастронома;
46345 – Садовник





Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал

Журнал												
Гастрономъ на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Школа гастронома на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Садовник на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ручная работа на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)
Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ________ коп.
Итого: ____________________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал

Журнал												
Гастрономъ на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Школа гастронома на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Садовник на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ручная работа на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)
Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ________ коп.
Итого: ____________________ руб. ________ коп.

Кассир

АДРЕСА

где купить

• **Магазины Zepter**
Москва, ул. Новый Арбат, 26,
тел.: (095) 291-1123
www.zepter.com

читайте в следующих номерах:

- суп из сельдерея
- куриные грудки с айвой
- рыба по-йеменски
- печенье «сердечки»



следующий номер выйдет 30 января

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№02 (52), январь 2006
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина

РЕДАКЦИЯ:
шеф-редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
координатор проекта Ирина Мосолова
отв. секретарь Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
редакторы Татьяна Зимогорова, Александр Ильин, Татьяна Олефиренко
веб-редактор Юлия Товбина
корректоры Галина Крикунова, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Екатерина Докучаева, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор). Зоя Галишникова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов. «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 212 900
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.